



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

В среднем взрослый человек употребляет 10-18 г соли в день. Причем 80% из этого объема даже не замечает, так как получает ее с продуктами.

ВОЗ рекомендует сократить потребление соли до одной чайной ложки в день (5 г), так как ее избыток в организме вызывает повышение артериального давления, появление отеков, приводит к проблемам с сердцем и сосудами, почками, суставами.

Чем можно заменить соль в рационе без потери вкусовых качеств блюд?

Морская капуста содержит множество витаминов (Е, А, С, D, В) и полезных микроэлементов (йод, фосфор, натрий, железо, магний), способствует повышению иммунитета, укрепляет сосуды и нормализует работу сердца, улучшает пищеварение.

Чеснок укрепляет иммунитет, омолаживает организм и является мощным профилактическим средством против опухолей.

Лимонный сок содержит высокую дозу витамина С, обладает антисептическим эффектом, выводит из организма яды и токсины.

Зелень и пряности. Очень полезны кинза, укроп, эстрагон, орегано, петрушка, чабрец, шалфей и базилик – душистые травы содержат витамины, поднимают жизненный тонус и улучшают пищеварение.

Сушеные овощи. Помидоры, сладкий болгарский перец и корень сельдерея являются отличным аналогом соли в салатах, в первых и вторых блюдах. При сушке овощи сохраняют свой вкус и аромат, а по концентрации витаминов превосходят свежие овощи.